



### Старая добрая русская кухня

Помнится, бабушка всегда говорила за обедом: «Каша – матушка наша, а хлебец ржаной – наш отец родной». Она рассказывала о том, что когда была маленькой, их большая семья собиралась за одним столом, который был простой и разнообразный, здоровый и полезный.

В иной русской деревушке можно отведать кислых щей, сваренной в русской печке вкусной разваренной каши. Еда, приготовленная в русской печи, отличалась отменным вкусом. Этому способствовали форма посуды, температурный режим и равномерный нагрев со всех сторон. В русской печи готовили в глиняных горшках и чугунках. Пища в русской печи готовилась почти без кипения благодаря тому, что температура в ней постепенно понижалась, ведь печь сначала протапливали, а затем готовили в ней. Таким образом, пища в русской печи больше парилась или, как говорили прежде, томилась.

А еще большой общий стол помогал стать семье более дружной и крепкой. Поэтому наша семья решила вспомнить о традициях бабушек и дедушек, которые пронизаны добром. Хлеб да соль зовут к миру, к теплу домашнего очага.

На нашей семейной фотографии мы представили блюда русской кухни 18 века:

❖ Главенствующую роль на русском столе всегда играли супы. Слово «суп» появилось в русском языке только после 18 в. До этого жидкие блюда называли похлебкой или хлебом, то есть то, что хлебают ложкой. Наибольшей популярностью, конечно же, пользовались **щи**.

Щи – всему голова.

Обязательным компонентом щей является капуста. Кроме капусты, еще одним обязательным ингредиентом щей является репчатый лук. Так же в щи добавляют морковь и картофель, который раньше с успехом заменяла репа. В южных районах принято добавлять в щи томат и сладкий перец. Зимой щи часто замораживали и брали с собой в дорогу, разогревая затем в котелке.

Если щи хороши, так другой пищи не ищи.

❖ **Каша** – одно из распространенных русских блюд, второе после щей. Каша была и остается нашим национальным блюдом. Ее считают «праматерью» хлеба. Само слово каша в древнем его значении означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш- «тереть»). Первоначально она представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с распространением гречихи, слово «каша» стало означать преимущественно гречневую кашу.

Крупы очень питательны и полезны. Тарелка каши обеспечит вас энергией до середины рабочего дня. Если же вы склонны к определенным заболеваниям, то без каш вам не обойтись.

Гречневая крупа по праву считается самым лучшим диетическим продуктом благодаря содержанию в ней железа, кальция, фосфора, лимонной и яблочной кислот, а также витаминов В1, В2 и легкоусвояемых белков.

Очень много традиций и обрядов на Руси связано с кашей. Вот как, например, в старину отмечалось строительство дома. Когда дом был почти готов к заселению, закутанный в полушубок горшок сладкой каши подвешивали на верёвке к поперечной балке. На крышу поднимался главный плотник, рубил верёвку топором, после чего садился с товарищами есть кашу.

❖ Кстати о витаминах, ими **квашеная капуста** чрезвычайно богата. В первую очередь это витамины С и К, а также витамины группы В. Кроме того, квашенная капуста содержит целый ряд минеральных веществ.

А на Руси, что ни застолье в осеннее-зимний период не обходилось без квашенной капустки. Заготавливали ее в огромных количествах. И к самому процессу подходили с душой.

О пользе квашеной капусты можно рассказывать долго. Известно, что она обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным действием.

❖ Другое знаменитое русское мучное блюдо – **черный хлеб**. Он непопулярен в других странах, но в России без него не обходится ни один обед. Черный хлеб появился в России в 19 в. и сразу стал самым любимым блюдом. Его ели и в богатых дворянских домах, и в крестьянских избах. Белый же пшеничный хлеб стали выпекать гораздо позже, а широкое распространение он получил только в начале 20 в. Белый хлеб воспринимался как праздничная еда. Поэтому выпекался он не в пекарнях, как черный, а в специальных булочных, где его подслащивали.

❖ В России **тыква** издавна была в большом почете. Тыкву любили и уважали в дворянской усадьбе и крестьянской избе. Своими уникальными свойствами она покорила мир, самой природой предназначена служить людям в качестве еды, посуды, и лекарства.

Тыква – очень полезный и вкусный овощ, который быстро и легко усваивается. В тыкве полезно все,- ее оранжевая мякоть, семена тыквы, цветки и даже листья. В тыквенной мякоти содержится витамин Д, который очень важен для растущего организма наших детей. Так же в ее составе можно найти медь, железо, соли, фосфор – все эти вещества способствуют процессам кровообразования в нашем организме. В тыкве содержатся витамины и минералы, белки и углеводы, фруктоза и каротин, глюкоза и сахароза, пектиновые вещества. Богата тыква редким и ценным витамином –Т, который улучшает процессы обмена веществ в человеческом организме и способствует свертываемости крови.

❖ **Печёные в меду яблоки** – это исконно русское лакомство, традиционный десерт, радующее не только отличным нежным вкусом, но простотой приготовления.

У древних славян яблонь было такое великое множество, что иностранные гости называли эту страну яблоневым царством.

Польза печеных яблок заключается в том, что в процессе их приготовления сохраняется максимум полезных веществ, минералов и витаминов. Особенно богаты печеные яблоки калием и железом.

❖ Наши предки безмерно любили **кисель** – кисельные берега вместе с молочными реками стали своеобразным символом благополучия и материального достатка, символом сытой и привольной жизни. Кисель – это был самый популярный десерт. Не одну поговорку посвятили они этому, казалось бы, простому и незатейливому блюду. "То и благо, у кого есть кисель да брага", "Киселем брюха не испортишь", "Киселю да царю всегда место есть". И это далеко не все русские поговорки, так или иначе связанные с киселем.

Название свое кисель получил от слова "кислый", так как в древности он представлял собой не что иное, как продукт кисломолочного брожения. Готовить с помощью крахмала его стали совсем недавно. В Древней Руси кисели готовили на основе ржаных, овсяных и пшеничных отваров, кисловатых на вкус. Кисели получались упругими, напоминающими студень, холодец. Со временем, для того, чтобы кисели не были кисловатыми, в них стали добавлять мёд, варенье, ягодные сиропы. Кисели стали десертным блюдом, которое подавали после обеда. С появлением в России картофеля, кисели стали готовить с крахмалом.

❖ История развития **меда** на Руси имеет давние традиции и особое значение. Мед – это одна из важнейших составляющих русской кулинарии. Он входил в большое количество сладких и несладких блюд. Здесь издревле из меда делали разнообразные напитки. Не тронутые цивилизацией древнерусские леса были благоприятны для жизни пчел. Так, по наблюдениям некоторых иностранцев того времени, Русь дословно: «текла медом». Известно, что в те давние времена главным экспортным товаром у русских был сладкий, тягучий, и по настоящему золотой мед.

Мы всей семьей принимали участие в приготовлении блюд. У нас большая дружная семья. Мы всегда очень рады гостям!

«Хоть не богат, а гостям рад».